

BUTUH PERANGKAT PEMBELAJARAN LENGKAP

KLIK DISINI

SILABUS PJOK KELAS IV

Semester : 1 (satu)

KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
Bola voli	3.1 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan	Bola voli : Passing bawah dalam permainan bola voli.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak variasi pola gerak passing bawah dengan perkenaan bola	<ul style="list-style-type: none">• Religius• Mandiri• Gotong royong• Kejujuran• Kerja keras• Percaya diri• Kerjasama	Teknik Passing Bawah	4 JP	<ul style="list-style-type: none">• Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	4.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	<p>dalam permainan bola voli .</p> <p>4.1.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola voli.</p>		<p>yang tepat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas variasi pola gerak passing bawah dengan perkenaan bola yang tepat dalam bentuk permainan sederhana dan 				<p>n/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Internet. • Media Pengajaran kelas 4 SD/MI

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				<p>atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 				
Kasti	<p>3.2 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)</p> <p>4.2 mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar</p>	<p>3.2.1 Menjelaskan konsep variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kasti .</p> <p>4.2.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan</p>	<p>Kasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melambungkan Bola • Melempar Bola • Memukul Bola • Menangkap Bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan. • Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi pola gerak melambungkan bola, melempar bola, menangkap bola berbagai 	•	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Melambungkan Bola • Teknik Melempar Bola • Memukul Bola dalam permainan bola kasti. • Teknik Menangkap Bola 	10 JP	

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	sederhana dan atau tradisional *)	konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kasti.		<p>arah, berbagai pegangan, dan posisi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas variasi pola gerak melambungkan bola, melempar 				

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				bola, menangkap bola ke berbagai arah, berbagai pegangan, dan posisi ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 				
Atletik (jalan cepat)	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/	3.3.1 Menjelaskan konsep variasi kombinasi gerak dasar atletik lari, lompat melalui jalan cepat. 4.3.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik lari melalui jalan	Atletik (jalan cepat): <ul style="list-style-type: none"> • Start • Gerakan jalan • Memasuki garis <i>finish</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi pola gerak dasar pembelajaran atletik jalan cepat (gerak start, gerakan jalan cepat, dan 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Star • Gerak Jalan • Teknik memasuki Finish 	8 JP	

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	cepat.		<p>memasuki garis finish).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba tugas gerak jalan cepat ke dalam bentuk permainan dimodifikasi dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai 				

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				<p>disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 				
Bela diri	<p>3.4 Memahami prosedur pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **</p> <p>4.4 Mempraktik kan pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri. **</p>	<p>3.4.1 Menjelaskan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.</p> <p>4.4.1 Mempraktikkan langkah-langkah gerak kaki pada bela diri silat.</p>	<p>Beladiri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuda-kuda • Gerak langkah kaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak informasi dan peragaan materi tentang pola gerak dasar kuda-kuda (depan, belakang, samping, dan silang) dan pola gerak langkah (lurus, zig-zag, huruf U, segitiga, segi empat, dan huruf S). • Siswa mencoba pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor seni beladiri yang telah diperagakan oleh guru secara berulang-ulang. • Siswa 	•	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Kuda Kuda • Gerak Langkah Kaki 	6 JP	

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				<p>mempraktikkan secara berulang berbagai Pola gerak dasar lokomotor dan non lokomotor seni beladiri sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. 				
Aktivitas Kebugaran Jasmani	3.5 Menganalisis prosedur berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan,	3.5.1 Menjelaskan konsep variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan daya tahan • Latihan kekuatan • Latihan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (task sheet) yang berisi perintah dan 	<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Daya Tahan Tubuh • Latihan Kelenturan • Kelenturan 	12 JP	

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	<p>kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p> <p>4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p>	<p>bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p> <p>4.5.1 Mempraktikkan variasi berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.</p>	<p>kelentukan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan kecepatan • Latihan kelincahan 	<p>indikator tugas gerak dasar dominan senam lantai (handstand, kopstand, kayang, sikap lilin, berguling, dan atau meroda).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Siswa menerima umpan balik dari guru. • Siswa melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan. • Siswa mencoba 		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Kecepatan • Latihan Kelincahan 		

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Karakter	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
				tugas gerak dasar dominan senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama. • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.				

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., 2019
Guru Kelas 4

Sapawi,S.Pd
NIP. 196105151982021006

H.Erwani,S.Pd
NIP. 197206212008011010